GEMEENTE Zederik

GEMEENTEBLAD

Officiële uitgave van gemeente Zederik.

Nr. 43201
8 april
2016

Gemeente Zederik - Kom ook in beweging!

In de groep 'Meer Bewegen Voor Ouderen' is weer plek voor nieuwe deelnemers! Bent u 60-plusser en lijkt het u leuk om mee te gymmen in een gezellige groep? U bent van harte welkom om een **gratis** proefles te volgen!

In de les worden uw conditie, kracht, lenigheid en balans verbeterd. De oefeningen worden zittend en staand uitgevoerd, waarbij iedereen op zijn/haar eigen niveau en tempo beweegt. Ook als u met een rollator loopt, kunt u deelnemen aan de les.

Dag en tijdstip: donderdag 9:30 - 10:15 uur

Locatie: de Lounge van Open Vensters in Ameide

Kosten: 1e les gratis, daarna €11,- per maand

Meer informatie

Wilt u meer weten? Neem dan contact op met een van de beweegcoaches van Zederik in Beweging:

- Henrieke Verdouw: telefoon (06) 166 34 512
- Annika Jabroer: telefoon (06) 214 56 998

U kunt ook een mailbericht naar hen sturen: e-mail: beweegcoaches@presentvooru.nl.